

Workout

FOR TIME

9-6-3-6-9

Burpee Chest To Bar
Pull Ups
Squat Snatches

♂ Barbell: 50,0 kg

♀ Barbell: 35,0 kg

Time Cap: 9 Minutes

Beschreibung

Der/Die Athlet/In startet unter der Pull Up Bar, mit Blick zur Barbell.

Nach dem Countdown beginnt der/dir Athlet/In mit dem Workout. Als erstes müssen 9 Burpee Chest To Bar Pull Ups absolviert werden. Anschließend wechselt der/die Athlet/In zur Barbell und macht 9 Squat Snatches. Als nächstes folgen 6 Burpee Chest To Bar Pull Ups und 6 Squat Snatches. Die Wiederholungszahl der Burpee Chest To Bar Pull Ups und der Squat Snatches sinkt in den folgenden Runden auf jeweils 3 und steigt anschließend wieder auf jeweils 6 und 9 Wiederholungen an.

Das Time Cap beträgt 9 Minuten.

Der Score ergibt sich aus der **Gesamtzeit** die benötigt wurde, oder aus der **Gesamtzahl** der Wiederholungen, die vor Ablauf des Time Caps von 9 Minuten geschafft wurden.

Equipment

Benötigt:

1x Pull Up Bar
1x Barbell

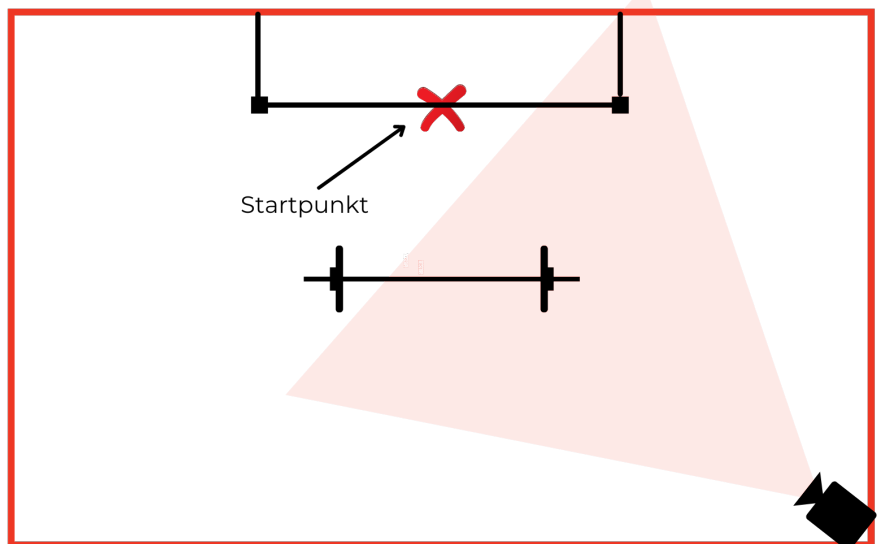
Erlaubt:

Grips oder Handschuhe
Bandagen
Tape
Weightlifting Schuhe
Magnesium/Chalk

Verboten:

Zughilfen o.ä.
Grips und Tape (an der Bar)

FLOOR PLAN



Movement Standards

Burpee Chest To Bar Pull Up

- Der Burpee Chest To Bar Pull Up beginnt stehend und wird durch den Burpee eingeleitet.
- Der/Die Athlet/In kann zurückspringen oder zurücktreten, um die untere Position zu erreichen.
- In der unteren Position muss die Brust des/der Athleten/In den Boden berühren.
- Sowohl Schritt als auch Sprung zurück in die Ausgangsposition sind erlaubt.
- Der/Die Athlet/In muss sich komplett strecken und springt anschließend an die Pull Up Bar.
- Die Füße des/der Athleten/In haben keinen Kontakt zum Boden und die Arme sind komplett gestreckt.
- Jede Form des Chest To Bar Pull Ups ist erlaubt (Kipping, Butterfly, Strict), sowie jede Griffart (Overhand, Underhand, Mixed grip)
- Die Wiederholung wird gezählt, wenn die Brust des/der Athleten/In die Pull Up Bar deutlich am oder unterhalb des Schlüsselbeins berührt.

Squat Snatch

- Die Barbell liegt vor dem/der Athleten/In auf dem Boden und muss durch eine durchgehende Bewegung über den Kopf gehoben werden.
- Touch-and-Go ist erlaubt. Bouncing oder Dropping and Catching ist nicht gestattet.
- Es muss eine vollständige Kniebeuge mit der Hüfte unter den Knien absolviert werden.
- Ein Power Snatch gefolgt von einem Overhead Squat ist **NICHT** gestattet.
- Die Wiederholung wird gezählt, wenn sich die Barbell über dem Kopf des/der Athleten/In befindet, mit vollständig gestreckter Hüfte, gestreckten Knien und Armen.

Video Standards

- Es muss ein gültiger Videolink zum Video zusammen mit dem Score eingereicht werden.
- Das Video muss so aufgenommen werden, dass alle Übungen deutlich zu sehen sind und die Bewegungsstandards bewertet werden können.
- Die Videos müssen ungeschnitten und unbearbeitet sein.
- Eine Uhr oder ein Timer muss während des gesamten Workouts sichtbar sein.

SCORECARD

Workout

For Time:

9-6-3-6-9
Burpee Chest To Bar Pull Ups
Squat Snatches

Time Cap:
9 Minutes

| | |
|--------------------------------|----|
| 9 BURPEE CHEST TO BAR PULL UPS | 9 |
| 9 SQUAT SNATCHES | 18 |
| 6 BURPEE CHEST TO BAR PULL UPS | 24 |
| 6 SQUAT SNATCHES | 30 |
| 3 BURPEE CHEST TO BAR PULL UPS | 33 |
| 3 SQUAT SNATCHES | 36 |
| 6 BURPEE CHEST TO BAR PULL UPS | 42 |
| 6 SQUAT SNATCHES | 48 |
| 9 BURPEE CHEST TO BAR PULL UPS | 57 |
| 9 SQUAT SNATCHES | 66 |

| Name des/der Athleten/In | Zeit oder Wiederholungen nach 9 Minuten |
|--------------------------|---|
| | |